

# Psychische Belastungen und deren mögliche Auswirkungen

Hiltraut Paridon  
09.01.2017

# Psychische Belastung und Beanspruchung

## Belastung

- Anforderungen/Reize, die auf den Menschen zukommen
- Gegenstand der Gefährdungsbeurteilung
  - Arbeitsinhalt
  - Arbeitsorganisation
  - Arbeitsmittel und –umgebung
  - soziale Beziehungen



© Sifa-Ausbildung

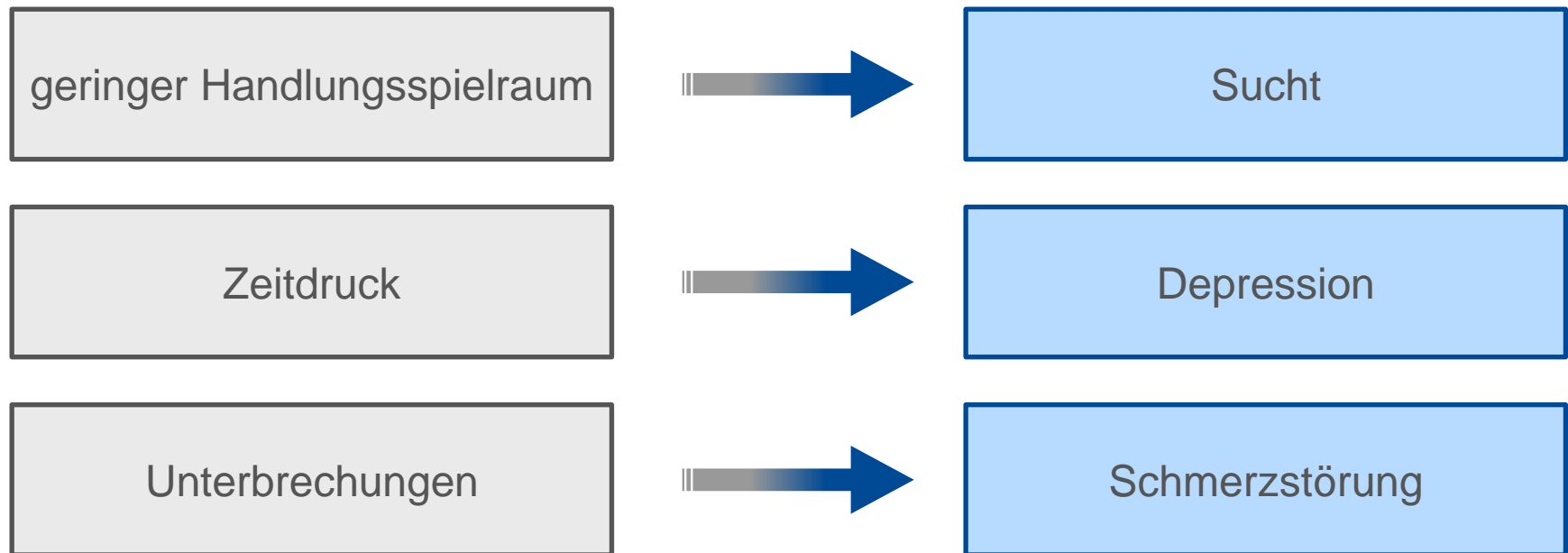
## Beanspruchung

- Reaktionen des Menschen auf die Belastung
- oft im Fokus: psychische Erkrankungen/Störungen

## wichtige Fragen

- 1. Welche Belastungen sind gesundheitsgefährdend?**
- 2. Welche Fehlbeanspruchungen sind möglich?**

## wenn´s doch nur so einfach wär....



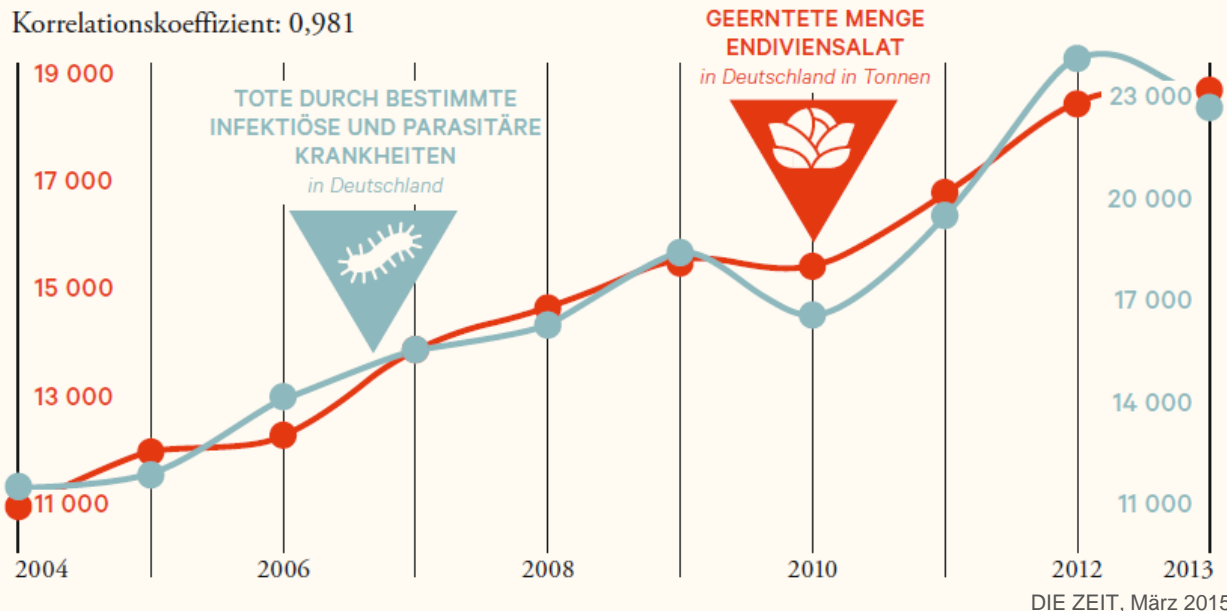
## Korrelation und Kausalität

**Korrelation:** Maß für die Stärke eines Zusammenhangs zwischen zwei Variablen/Merkmalen (liegt zwischen -1 und +1)

„wenn-dann“-Beziehungen: die Veränderung der einen Variable ist eine **Begleiterscheinung** für die Veränderung der anderen Variable.

Ist Endiviensalat verantwortlich für Infektionskrankheiten?

Korrelationskoeffizient: 0,981



**Kausalität:** Ursache-Wirkungs-Beziehung: die Veränderung der einen Variable ist die **Ursache** für die Veränderung der anderen Variable.

# ÄrzteZeitung

Print  
App  
Newsletter

 Politik  Krankheiten  Fachbereiche  Praxis & Wirtschaft  Panorama  Regionen

Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Herz-Gefäßkrankheiten » KHK / Herzinfarkt

## Sommer-Akademie

### Kardiologie

Sammeln Sie CME-Punkte - 30 Tage kostenlos mit e.Med

Modul: Update periphere arterielle Verschlusskrankheit

Weitere Module zu anderen Themen auf der Startseite unserer Sommerakademie



Ärzte Zeitung online, 31.07.2012

Kommentieren (0)



KHK

## Nachtschicht ist schlecht fürs Herz

Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So ist die Gefahr für Herzinfarkte bei Menschen, die regelmäßig Nachtschichten machen, um über 40 Prozent erhöht.

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/herzinfarkt/article/819000/khk-nachtschicht-schlecht-fuers-herz.html>

# Frauen, die beten werden öfter schwanger

Der Glaube – ein Me-  
dikament, das kein  
Arzt verschreiben  
kann. Amerikanische  
Studien zeigen: Men-  
schen, die beten, sind

laut „Psychologie Heu-  
te“ seltener im Kranken-  
haus, haben einen  
niedrigeren Blutdruck  
und leiden seltener an  
Herzkrankheiten.

Wer zum Beispiel re-  
gelmäßig in die Kirche  
geht, hat sogar ein bes-  
seres Immunsystem. Pa-  
tienten, die an Gott  
glauben, erholen sich

schneller von Operati-  
onen, brauchen weniger  
Schmerzmittel. Und:  
Der Glaube macht so-  
gar fruchtbar! Eine Stu-  
die der Columbia Uni-

versität ergab: Frauen,  
die sich ein Kind wün-  
schen, werden im  
Schnitt doppelt so oft  
schwanger, wenn für  
sie gebetet wird.

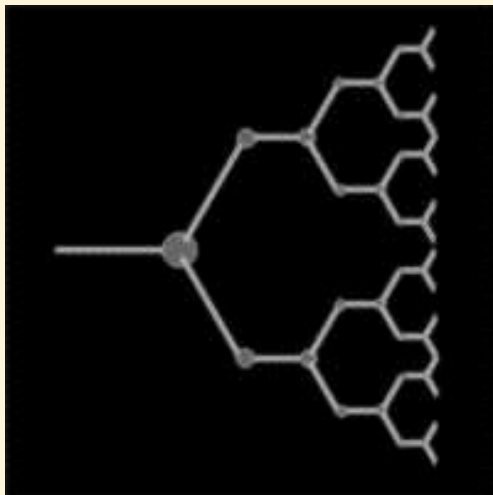
*Bild 21.02.05*

Meldung der BILD-Zeitung, 2005:

„Und der Glaube macht sogar fruchtbar! Eine Studie der Columbia Universität ergab: Frauen, die sich ein Kind wünschen, werden im Schnitt doppelt so oft schwanger, wenn für sie gebetet wird.“

## Wenn – dann $\neq$ Warum

Die Beispiele illustrieren, dass wir aus „wenn-dann-Zusammenhängen“ (Korrelationen) manchmal „Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge“ (Kausalitäten) machen und manchmal nicht - das hängt u.a. von unseren persönlichen Überzeugungen ab – ist deshalb aber weder unbedingt richtig noch unbedingt falsch.



Wie können wir Ursache-  
Wirkungs-Zusammenhänge  
identifizieren?



## Experiment

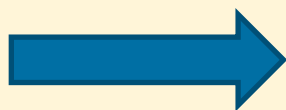
Der „Königsweg“ zur Überprüfung kausaler Zusammenhänge ist ein sogenanntes **experimentelles Design**. Entscheidend hierbei ist, dass die teilnehmenden Personen **zufällig** den unterschiedlichen Bedingungen zugewiesen werden.

Dieses Design ist anzustreben, aber häufig nicht zu realisieren – sei es aus methodischen oder auch ethischen Gründen.

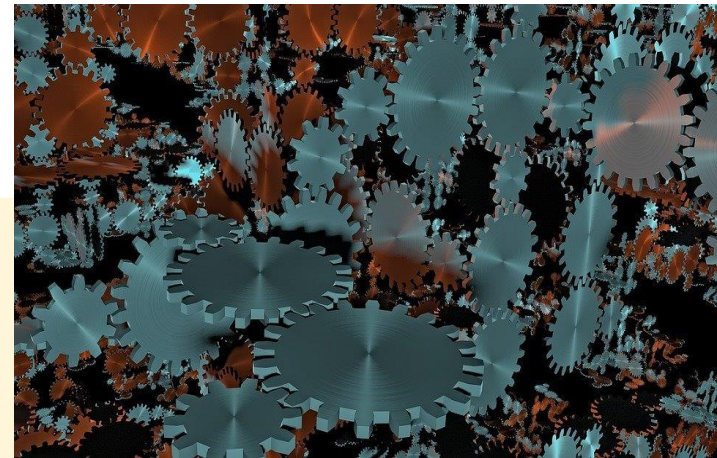


## Fazit zum Methodenexkurs

- manche Erklärung, die uns plausibel erscheint und vielleicht auch richtig ist, ist nicht automatisch wahr, sondern muss wissenschaftlich überprüft werden
- zu prüfen, ob Zusammenhänge tatsächlich **kausal** sind, ist aufwändig und manchmal nicht wirklich möglich
- psychologische Forschung kann niemals beweisen, sondern immer nur Wahrscheinlichkeiten überprüfen



Was kann denn nun als wissenschaftlich abgesichert gelten?



[pixabay.com](http://pixabay.com)

## zurück zu den Fragen

- Welche **Belastungen** sind gesundheitsgefährdend?

Belastung  Beanspruchung ? iga.Report 31

- Welche **Fehlbeanspruchungen** können Belastungen nach sich ziehen?

Belastung  Beanspruchung ? iga.Report 32

- bei beiden iga.Reporten wurde ausschließlich Literatur ausgewählt, die hohen wissenschaftlichen Ansprüchen genügt (neuere Arbeitsbelastungen konnten nicht berücksichtigt werden)
- es wurde ausschließlich auf negative Aspekte geschaut, da sie Anlass zum Präventionshandeln sind

# iga.Reporte 31 und 32

**iga** Initiative  
Gesundheit  
und Arbeit

## iga.Report<sub>31</sub>



**Risikobereiche für  
psychische Belastungen**

**Renée Rau**  
unter Mitarbeit von  
Michael Blum und Laura-Marie Wätzcke

**Die Initiative  
Gesundheit und Arbeit**  
In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Unfall- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Interventionsansätze für die Arbeitswelt erlennterachtet und wirksame Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.  
IGA wird getragen von der Bundesagentur für Arbeit, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Unfallkassen e. V. (VUK).  
[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)

**BRK** Bundesverband  
**DGUV** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  
**AOK** Bundesverband  
**vdek** Verband der Unfallkassen

**iga** Initiative  
Gesundheit  
und Arbeit

## iga.Report<sub>32</sub>



**Psychische Belastung  
in der Arbeitswelt**

**Eine Literaturanalyse zu Zusammenhängen  
mit Gesundheit und Leistung**

**Hilke-Park**  
unter Mitarbeit von Jasmin Häßlich

**Die Initiative  
Gesundheit und Arbeit**  
In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Unfall- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Interventionsansätze für die Arbeitswelt erlennterachtet und wirksame Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.  
IGA wird getragen von der Bundesagentur für Arbeit, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Unfallkassen e. V. (VUK).  
[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)

**BRK** Bundesverband  
**DGUV** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  
**AOK** Bundesverband  
**vdek** Verband der Unfallkassen

## iga.Report 31 - Ergebnis

Folgende psychische Belastungen sind als potentiell gesundheitsgefährdend zu bewerten:

- hohe Arbeitsintensität (Job Demand)
  - geringer Handlungsspielraum (Job Control)
  - geringe soziale Unterstützung
- } die Kombination hiervon

- Überstunden / lange Arbeitszeit/ Schichtarbeit
- Rollenstress
- Effort-Reward-Imbalance (Ungleichgewicht zwischen erlebter Leistung und dafür erhaltener Belohnung/Wertschätzung)
- Bullying/aggressives Verhalten am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzunsicherheit



## iga.Report 32 - Ergebnis

Folgende Folgen werden durch psychische Fehlbelastungen mitverursacht:

- muskulo-skelettale Beschwerden,
- kardiovaskuläre Erkrankungen
- Depression
- Angst



Folgende Folgen werden durch psychische Fehlbelastungen wahrscheinlich ebenfalls direkt beeinträchtigt:

- Immunsystem
- Schlaf
- körperliche Aktivität
- allgemeines Wohlbefinden

## Was ist denn nun der **Erkenntnisgewinn**?

**entscheidend ist:** Das, was Sie vielleicht schon lange wussten oder vermuteten, kann nun als wissenschaftlich gesichert gelten.

auf der Seite der Belastungen:

- die Daten weisen für die genannten Belastungsarten ein **potentielles Gesundheitsrisiko** auf
- das Risiko ist über mehr als 30 Jahre immer wieder bestätigt worden

auf der Seite der Beanspruchungen:

- es geht nicht nur um psychische Erkrankungen – auch andere Folgen sind relevant und (mit)–**verursacht** durch psychische Belastungen



## Fazit



die identifizierten psychischen Belastungsfaktoren sollten in jeder **Gefährdungsbeurteilung** berücksichtigt werden

Wir arbeiten  
weiter daran!

